

## 盐城市家长学校总校九月课堂开讲

## 让家长和孩子学做手机的主人

□记者 唐承兵/文 张一轩/图



**盐城晚报讯** 为了帮助家长和孩子正确认识手机成瘾的原因,知晓成瘾行为的大脑工作机制,正确引导孩子放下手机,9月27日,市家长学校总校九月课堂开讲,南京师范大学心理学学院赵琬老师从科学、专业的角度,对手机上瘾问题,为我市的家长作出专业的解读和剖析。当天讲座采用线上线下同步直播方式进行,受到广大家长热烈欢迎,在线观看104.3多万人次,点赞量超81万次。

近年来,青少年儿童网络成瘾情

况引起了广泛关注。为什么会出现这样的情况?南京师范大学心理学学院赵琬老师通过脑模型的拼装体验与专业讲解,让广大家长和孩子了解人类大脑的基本结构和各区域的基本功能,重点了解了让人类产生愉快情绪的大脑区域。赵琬告诉家长们,当人们进行吃饭、看电影、看球赛等行为时自己会感到轻松愉悦,这就是脑机制当中的“奖赏回路”。“奖赏回路”中的快乐因子就是多巴胺。“我们把成瘾分成两种,一种是物质成瘾,一种是行为成瘾,手机成瘾就属于后者。玩游戏、刷视频等活动就会刺激人的中枢神经,产生兴奋愉悦感,大脑会倾向于去选择这种行为,最终对这种感觉上瘾。”

如何判断孩子是否已经网络成瘾呢?赵琬表示,孩子网络成瘾会有比较明显的症状。比如,躯体上会出现攻击自己或者攻击别人的行为,心理上他自己会觉得浑身很煎熬很难受,离不开手机,行为已经对生活产生了负面影响,或者有一些超出寻常的嗜好和习惯。她介绍,美国精神病学会

曾推出9条诊断标准,符合5条以上,基本上就可以诊断为网络游戏障碍,比如渴望玩游戏,不能玩的时候情绪易怒、暴躁;玩的时间越来越长,无法控制要玩游戏的意图;因游戏对其他爱好丧失兴趣;即使知道玩游戏的潜在危害仍难以停止;为玩游戏向家人朋友撒谎;通过玩游戏逃避问题或缓解负面情绪;游戏危害到工作、学习和人际关系等。“网络成瘾比起其他物质成瘾来说,是比较容易解决和控制的,家庭、学校以及孩子自身意识到这个问题之后,可以进行一些改善和解决。”赵琬说。

那么,孩子到底能不能使用手机呢?赵琬解释道:人的大脑是需要“喂养”的,让它“吃”什么,它就会成什么样,平时也要多动脑,要意识到,自由不是快乐地随“性”所欲,而是理性地随“心”所欲,健康的手机使用习惯应该是拿得起、放得下,机不在、心不慌,所以在孩子使用手机过程中,家长的职责显得尤为重要。孩子在使用手机过程中,家长需要做到“娱乐要有计划、使用要有约定、管理要有力量”。

对于家长们最为关心的如何安排手机的使用时间问题,赵琬建议:制定“家庭手机管理亲子公约”:1.智能手机是学习工具也是娱乐工具,需要合理规划,科学使用;2.手机作为学习工具,不能边写作业边使用,可在完成作业后集中使用;3.学习和工作日要避免手机娱乐,周末可根据年龄规划使用时间;4.娱乐是生活的合理组成部分,我们需要娱乐,但也需要有节制;5.家庭需要规划娱乐,否则影响健康与学业,阻碍新的兴趣养成;6.家庭中的手机摆放有定处,毋随心所欲,忌随手拿起来就使用;7.父母应该做好手机使用与管理的榜样,主动放下手机积极生活;8.父母应担负起管理职责,子女要主动配合并报告手机使用情况;9.家庭中不仅孩子需要管理手机,家庭中的所有成员都需要管理;10.手机管理需要全家人相互提醒,彼此帮助,家人共同自律成长。

赵琬从专业的角度为家长们解读了手机上瘾问题原因,让家长对孩子手机上瘾问题有了全新的认识。当天的讲座,由表入里,有理论,有实操,听讲的家长们可谓收获满满。

## 江苏联合职业技术学院盐城机电分院毕业生吴亮亮 苦学励志成先锋 奋发向上勇攀登

江苏联合职业技术学院盐城机电分院2012届毕业生吴亮亮,在校期间,他连续两年荣获江苏省职业院校技能大赛“网络布线”项目中职组一等奖;2012年荣获“江苏省三好学生”称号,并在当年被保送至南京晓庄学院就读本科。毕业后他自主创业,独立创办“成都天隶智能科技有限公司”;2022年在武汉创办分公司——“武汉天隶智能科技有限公司”。今年,吴亮亮刚刚荣获中国智能建筑节“青年杰出人才奖”。

## 初次接触技能竞赛

吴亮亮至今依然清楚地记得自己当年的中考分数——549分,这个分数在当时刚达线,所以只能上个很普通的高中,他心中茫然,不知道接下来的路怎么走。后听邻居介绍说盐城机电高职可以直接读大专,只要五年,就可以拿大专文凭,他觉得很适合自己,毅然决定到盐城机电高职就读。

新的环境依然是教室一食堂一宿舍,三点一线的平淡生活。2009年一个偶然的的机会,他接触了技能竞赛,刚开始对技能竞赛一无所知,懵懵懂懂地报了名。后来才知道项目名称叫网络综合布线,这对于一个农村孩子来说很新鲜。因为那时学校大赛刚起步,还没有设备,直到市赛前10天设备才回来,他却一个都不懂,同学们心里也都没底。于是从那天开始,他和其他同学坚持贯彻老师所讲的“吃三睡五干十六”精神,大大提高了训练效率。11月底,市技能大赛如期举行了,经过了3小时的比赛,吴亮亮和同学奋力合作,竟然拿到了市赛第一名!激动兴奋的心情难以言喻,不过激动过后,即将迎来另一个更大的挑战——省赛。

压力很大,但吴亮亮坚信只要

坚持就一定有收获。他主动挑起担子,做了团队的组长。他心里明白,要在三小时内把项目完成,就必须要有三个人的配合,要1+1+1>3!从无省赛经验,到第一次参加省赛,一共训练38天,他们成为了省赛赛场上的一匹黑马,并且在第二年的省赛中继续蝉联第一名。在争得荣誉的同时,也为自己争了口气,吴亮亮也因此被保送上了大学。

## 从职场小白到独当一面

2010、2011年连续两年获得省赛第一名,吴亮亮用自己不懈的汗水获得了本科保送资格,2012年他成为了南京晓庄学院的一名本科生。经过两年大学生活的洗礼,他各方面都得到了很大的提升。

大学毕业,他没有选择做白领,而是选择做工程。被应聘单位录取后,他被派到人生地不熟的武汉,虽然前路一片渺茫,但他依然满怀信心,准备在接下来的工作中大展身手。七八月的武汉,正是一年当中最热的时候,吴亮亮带着一堆行李,从火车站直奔工地,想象中的美好并没有如期而至,迎来的是40分钟的烈日暴晒,心理虽有失落,但他并没有退缩。在这之后的几个月里,他把更多的时间都用来看图纸,这与他所追求的理想还有很大的差距。为此,他积极学习,力求把自己的真正价值体现出来,把自己所学的知识用于工作。

有机遇就要把握。在系统调试阶段,公司准备派其他同事来主管调试,吴亮亮知道这是个机会,于是毛遂自荐。刚开始接手的时候,担忧与恐慌并存,毕竟这是一个四千万的大项目。不过,他明白机遇与挑战并存。他从刚开始的什么都不会到现在的独当一面,从刚开始的不被认可到现在得到公



吴亮亮(受访者供图)

司领导的器重,经历的风风雨雨,只有他自己能够体会,当然这只是开始,以后还有更长的路要走。

## 决定走自主创业之路

稳定的工作、领导的认可、同事的赞扬、家人的满意,这看似圆满的人生,并不是吴亮亮所追求的,因为他想凭借自己的努力,走出一条属于自己的创业之路。思量再三后,他向总公司递交辞呈,开始了创业的新征程。

2018年吴亮亮独立创办以弱电工程、楼宇智能化工程、综合布线工程为主的成都天隶智能科技有限公司,他在公司身兼数职,跑业务、做项目、管人事,忙得不亦乐乎。但他却不觉得累,感觉又回到了当年在盐城机电高职为勇夺金牌而废寝忘食的日子,虽然辛苦却有滋有味。

肯吃苦,有斗志,吴亮亮的公司业务在他的带领下慢慢步入正轨,蒸蒸日上,同时他还不忘帮助盐城机电高职的校友。公司从2018年创办至今,每年业绩持续增长,2022年营业额已突破300万元。公司现有人员8人,其中有2人为盐城机电高职毕业生。目前公司项目主要在武汉地区,合作企业有瑞典宜家集团、香港恒隆、绿地、瑞安天地、华发等。

回想过去,吴亮亮总是感谢自己当年的选择,因为选择了盐城机电高职让他懂得了坚持,练就了技能。相信只要有坚持不懈、努力拼搏的精神,不管将来做什么,都会走向成功。

记者 唐承兵



为更好共享优质教育资源,引领教师专业成长,推进姐妹园之间的交流与发展,市直幼儿园“国际合作教研”活动,于9月28日上午在市幼儿园启动。童趣盎然、极具挑战的晨间活动,兼容并包、灵动雅致的班级环境,朝气蓬勃、活力四射的体操……快乐的园所氛围让观摩的老师们沉浸其中。

上图:一起抛接球。

中图:搭一所大房子。

下图:转陀螺。

记者 张一轩 摄